



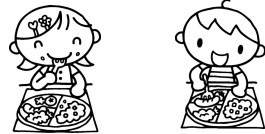
7月予定および献立表

2024年6月20日
東奈良敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
1月	水遊び始まり 体操服登園開始 (幼児)	鶏肉のノルウェー風 大豆サラダ 味噌汁 フルーツ	鶏肉 大豆、ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、きゅうり 豆腐、えのき茸、ほうれん草 パイン缶	●マシュマロおこし ●牛乳
2火	E~たいむ スイミング	豚肉とごぼうの甘辛丼 ポン酢和え 味噌汁	豚肉、ごぼう、玉ねぎ、切り干し大根、しらたき、ねぎ 小松菜、白菜、人参、竹輪 わかめ、豆腐	●ジャムパン ●牛乳
3水		鯛のから揚げレモンソース ●★ハムサラダ 具だくさん味噌汁	鯛 ハム、キャベツ、人参、コーン、きゅうり 玉ねぎ、小松菜、油揚げ、麩	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
4木	七夕の集い	豚肉のブルコギ炒め 中華風酢の物 わかめスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、青梗菜、春雨 かにかまぼこ、もやし、人参、きゅうり わかめ、えのき茸	●ココア蒸しパン ●牛乳
5金	体育あそび	●★七夕そうめん 鶏肉と野菜の煮物 フルーツ	焼き豚、オクラ、トマト、錦糸卵、そうめん 鶏肉、じゃがいも、人参、大根、蒟蒻、いんげん オレンジ	星おにぎり ●牛乳
6土		炒飯 コールスローサラダ 中華スープ	豚肉、玉ねぎ、人参、小松菜、コーン キャベツ、きゅうり、人参、レーズン わかめ、もやし	●★どらやき ●牛乳
7日	お休み			
8月	Jリーグ	中華風ローストチキン さきいかサラダ 坦々スープ	鶏肉 さきいか、キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン 豚ミンチ、人参、もやし、えのき茸、豆腐、ねぎ	●★スティックパン ●牛乳
9火		鮭の西京焼き ごま和え けんちん汁	鮭 ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ 鶏肉、大根、人参、里芋、ごぼう、蒟蒻、ねぎ	マカロニきなこ ●牛乳
10水	シーツ交換(幼児)	ゆかりご飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 じゃこサラダ	ゆかり わかめ、豆腐 豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン	黒糖蒸しパン ●牛乳
11木	シーツ交換(乳児)	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参 ツナ、マカロニ、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ なす、油揚げ、小松菜	フライドポテト ●牛乳
12金		●ハヤシライス キャベツとりんごのサラダ ●チーズ	牛肉、玉ねぎ、人参、トマト缶、ルウ キャベツ、りんご、きゅうり、レーズン チーズ	●フルーツヨーグルト ●★バームクーヘン
13土	夏まつり	★冷やし中華 ●★しゅうまい フルーツ	豚肉、きゅうり、トマト、錦糸卵、中華麺 海老しゅうまい オレンジ	●★ミルクパン ●牛乳
14日	お休み			
15月	海の日			

乳児クラスは朝おやつとしてせんべい、クッキーなどを提供しています。
アレルギー対応されているお子さんで、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れてください。
献立内容は、仕入れ状況等により、変更する場合があります。



6. 7. 8月の第2、第4土曜日は、衛生上、幼児クラスも給食です。

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
16火	スイミング	鶏肉のマーナレード焼き ひじき煮 味噌汁	鶏肉 キャベツ、ゆかり ひじき、大豆、人参、竹輪、しらたき、いんげん 豆腐、しめじ、油揚げ	●★カレーマヨトースト ●牛乳
17水		炊き込み酢飯 おかか和え 味噌汁	鶏肉、ごぼう、人参、油揚げ、いんげん ほうれん草、白菜、人参、竹輪 玉ねぎ、しめじ、小松菜	おからナゲット ●牛乳
18木	習字 避難訓練	鱈のから揚げ ●★春雨サラダ モロヘイヤスープ	あじ ハム、もやし、人参、きゅうり、春雨 モロヘイヤ、豆腐、三つ葉	フルーツ寒天 クラッカー ●牛乳
19金	体育あそび	●★パン すいか ミネストローネ ツナサラダ	パン すいか 豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、大豆、トマト缶、セロリ ツナ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン	おにぎり ●牛乳
20土		●チキンピラフ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、バター ブロッコリー、人参、キャベツ じゃがいも、しめじ	●ミートサンド ●牛乳
21日	お休み			
22月		●肉団子の甘酢がけ 中華サラダ ワンタンスープ	肉団子 ブロッコリー、きゅうり、コーン 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、白菜、干椎茸、にら、餃子の皮	おひさまゼリー ●ココナッツサブレ ●牛乳
23火		バーベキューチキン カニカマサラダ コンソメスープ	鶏肉 かにかまぼこ、キャベツ、大根、人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、しめじ、えのき茸、パセリ	●きなこ揚げパン ●牛乳
24水	お誕生会 シーツ交換(幼児)	夏野菜カレー キャベツとパインのサラダ ●チーズ	合挽きミンチ、玉ねぎ、人参、じゃがいも、なす、かぼちゃ、トマト缶、ルウ キャベツ、パイン缶、きゅうり、レーズン チーズ	●★パースディケーキ ●牛乳
25木	シーツ交換(乳児)	わかめご飯 鯖の塩焼き ●★切り干し大根の酢の物 味噌汁	わかめ 鯖 ハム、きゅうり、人参、切り干し大根 玉ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
26金		豚肉のオイスターソース ★ばんさんすう 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン かにかまぼこ、もやし、きゅうり、人参、錦糸卵 キャベツ、油揚げ	中華おこわ ●牛乳
27土	家庭の日	焼きそば風スパゲティ ナムル 中華スープ	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、スパゲティ ほうれん草、もやし、人参 わかめ、大根	五平餅 ●牛乳
28日	お休み			
29月		●タンドリーチキン ●★切り干し大根サラダ 味噌汁	鶏肉、ヨーグルト ブロッコリー ハム、切り干し大根、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ わかめ、豆腐、ほうれん草	●シナモン揚げパン ●牛乳
30火		菜飯 肉じゃが キャベツとみかんのサラダ 味噌汁	菜飯の素 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん キャベツ、みかん缶、きゅうり、レーズン かぼちゃ、しめじ、小松菜	●シリアルクッキー ●牛乳
31水		白身魚の野菜あんかけ じゃことひじきのサラダ 味噌汁	鯛 玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン 大根、油揚げ、ほうれん草	●プリン せんべい ●牛乳

今月の一人当たりの栄養素(3歳児平均)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	530	19.9	14.7	270	2.3	0.32	0.36	23	—	1.6未満
平均	602	20.6	17.1	270	2.3	0.42	0.44	23	4.3	1.8